

Guidance to Physicians and Nurse Practitioners for Adolescence (16 years)

The following highlight EPSDT screens where practitioners often have questions. They are not comprehensive guidelines.

Fluoride Screen

Fluoride supplements should be considered for all children drinking fluoride deficient (<0.6 ppm F) water. Before supplements are prescribed, it is essential to know the fluoride concentration of the patient's drinking water. Once the fluoride level of the water supply has been evaluated, either through contacting the public health officials or water analysis, as well as evaluating other sources of fluoride, the daily dosage schedule can be recommended. Pediatric Dentistry: Reference Manual 1999--00.(21)5.

Screens for Sexually Active Teens

- Gonorrhea/chlamydia.
- Pap smear.
- Human immunodeficiency virus (HIV).

Hepatitis B Vaccine

- For children and adolescents not vaccinated against hepatitis B in infancy, begin the hepatitis B vaccine series during any childhood visit. Give the second dose at least one month after the first dose and give the third dose at least four months after the first dose and at least two months after the second dose.

High Risk Behavior

Discuss behaviors such as these:

- Depression.
- Drugs.
- Smoking.
- Sexual contacts (and need for protection and contraception).
- Suicide.
- Guns.

Notes: Immunization schedules are from the Advisory Committee on Immunization Practice of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

Cuidado de la salud a los 16 años

Lo que tu cuerpo necesita

Formas en que puedes ayudar a tu cuerpo entre los 16 y 18 años de edad.

Necesitas hacerte exámenes del oído y la visión con regularidad. Deberías ver a un dentista al menos una vez por año.

Necesitas al menos 8 horas de sueño cada noche para desempeñarte al máximo en la escuela, el trabajo o al conducir. Evita realizar trabajo extra si corta tu sueño.

Hacer ejercicio es la forma más efectiva de controlar tu peso. Las dietas deben ser planificadas y supervisadas. Tomar laxantes o vomitar pueden producirle un daño a tu cuerpo. Tu cuerpo no obtiene los nutrientes que necesita para desarrollarse. Si tienes un amigo que vomita o usa laxantes para controlar su peso, éste necesita ayuda.

Para ayuda o más información

Línea de ayuda familiar: 1-800-932-4673 Línea nacional de ayuda en crisis: 1-800-999-9999 o Línea nacional para crisis Boys Town: 1-800-448-3000.

Información sobre la sexualidad en los adolescentes: www.teenwire.com.

Para información sobre adolescentes homosexuales y lesbianas comunícate con: PFLAG (Padres, Familiares y Amigos de Lesbianas y Homosexuales) www.pflag.com o 202-467-8180.

Para trastornos de alimentación comunícate a: www.allabouteatingdisorders.com.

Hábitos saludables

Aprende sobre tu sexualidad, abstinencia, enfermedades de transmisión sexual y control de la natalidad. Asegúrate de saber cómo y por qué decir "no" al sexo. Habla con padres y consejeros adultos sobre tomar decisiones de índole sexual.

Fumar produce resfriados, infección de los senos nasales, cáncer, mal aliento y deja mal olor en tu ropa y pelo.

Los cambios drásticos negativos de sentimientos, comportamiento, amistades, desempeño escolar y asistencia a la escuela, pueden ser, todos ellos, signos de depresión. Si crees que estás deprimido(a) ve a tu doctor o pide ayuda a tus padres. O si un amigo se ve particularmente triste o enfadado y su comportamiento cambia, entérate en dónde conseguir ayuda.

Todos los días pasa la misma cantidad de tiempo que pasas mirando televisión o en la computadora, haciendo ejercicio o con tus amigos.

Muchos adolescentes conocen a un adolescente que podría ser homosexual o lesbiana. Tal vez querrás hablar acerca de esto. Puedes llamar a una de las organizaciones que ayudan a adolescentes homosexuales o lesbianas, sus familias y amistades.

Los pasatiempos y talentos pueden ser el comienzo de una carrera. Te ayudan a sentirte bien de ti mismo. Explora cosas que son de tu interés como deportes, drama, arte, música, fotografía o manufactura de joyas.

Consejos de seguridad

Conducir representa mayor riesgo para conductores adolescentes cuando sus acompañantes son otros adolescentes. Tú y tus padres deben acordar reglas claras respecto a conducir, especialmente con tus amigos. Por ejemplo, tanto el conductor como todos los pasajeros deben usar cinturón de seguridad en todo momento. Nunca conduzcas ebrio o viajes con alguien que ha estado bebiendo.

Recuerda "los amigos no sólo evitan que sus amigos manejen ebrios", sino, tampoco dejan a sus amigos viajar con uno.

Usa protector solar. Mucho sol produce arrugas y cáncer.